

PENGARUH PENGGUNAAN MEDIA ALAT BANTU BIDANG MIRING TERHADAP HASIL BELAJAR *ROLL* BELAKANG KAKI TEKUK
(Studi Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Wonoayu Kabupaten Sidoarjo)

Muhammad Andri Arfianto

Mahasiswa S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Surabaya, andriarfianto29@yahoo.com

Irma Febriyanti

Dosen S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk meningkatkan potensi fisik, keterampilan gerak, membudayakan sikap sportif, disiplin, kerjasama, keterampilan sosial, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan. Dalam rencana pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang disusun secara sistematis terdapat mata pelajaran senam. Aspek yang harus dikembangkan dalam pembelajaran senam lantai yaitu siswa dapat melakukan gerakan senam dengan benar, siswa dapat mengembangkan sikap disiplin, keberanian dan tanggungjawab serta dapat menjelaskan teknik gerakan senam lantai dengan benar.

Salah satu komponen yang diajarkan dalam senam lantai adalah gerakan *roll* belakang. *Roll* belakang sendiri ada dua macam yaitu *roll* belakang kaki tekuk dan *roll* belakang kaki lurus. Pembelajaran senam yang diajarkan di SMPN 2 Wonoayu Sidoarjo salah satunya adalah gerakan *roll* belakang kaki tekuk. Berdasarkan hasil pengamatan peneliti di SMPN 2 Wonoayu Sidoarjo, menemukan bahwa hasil belajar siswa pada materi *roll* belakang kaki tekuk masih rendah. Dalam pembelajaran materi senam *roll* belakang kaki tekuk, selama proses pembelajaran hanya selalu menggunakan matras datar.

Dalam penelitian ini, peneliti ingin mencoba menerapkan penggunaan media alat bantu bidang miring selama proses pembelajaran *roll* belakang kaki tekuk. Media bidang miring adalah suatu alat yang permukaannya datar dan memiliki suatu sudut, yang bukan sudut tegak lurus terhadap permukaan horizontal. Tujuan dari penelitian ini adalah (1) Ingin mengetahui pengaruh penggunaan media alat bantu bidang miring terhadap hasil belajar *roll* belakang kaki tekuk siswa kelas VIII SMPN 2 Wonoayu Sidoarjo. (2) Ingin mengetahui seberapa besar pengaruh penggunaan media alat bantu bidang miring terhadap hasil belajar *roll* belakang kaki tekuk siswa kelas VIII SMPN 2 Wonoayu Sidoarjo. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian menggunakan *Cluster Random Sampling* diambil satu kelas dengan jumlah sampel sebanyak 32 siswa dari jumlah populasi sebanyak 276 siswa yang terbagi menjadi delapan kelas.

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa penggunaan media alat bantu bidang miring dapat meningkatkan hasil belajar *roll* belakang kaki tekuk sebesar 33,38 %. Untuk hasil belajar ada peningkatan dari hasil *pre-test* dan *post-test* dengan hasil uji-t sampel berpasangan dengan t-hitung lebih besar dari t-tabel ($-19,32 > 1,6905$). Sehingga dengan kata lain dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan melalui penggunaan media alat bantu bidang miring untuk meningkatkan hasil belajar *roll* belakang kaki tekuk siswa kelas VIII SMPN 2 Wonoayu Sidoarjo.

Kata Kunci : Media, *Roll* Belakang Kaki Tekuk, dan Hasil Belajar

Abstract

Physical education, sport, and health are integrally belonged to whole education system, aimed to improve physical potency, skill of body movement, civilize of sportive habbitual, dicipline, teamwork, social skill, attitude, healthy life-style and introducing clean environment by doing phsycal activity, sport, and health. There is gymnastic lesson in the planning of physical education, sport, and health which is arranged sistematically. The aspect needs to be developed in gymnastic floor is that the students will be able to make gymnastic movement well, and the students will be able to enhance dicipline attitude, bravery, responsibility, and also will be able to explain the gymnastic floor movement correctly.

Back roll is one of components that is taught in the gymnastic floor. There are two kinds of back roll, they are back roll using bent leg and back roll using straight leg. The movement of back roll with bent leg is gymnastic learning which is taught in SMPN 2 Wonoayu Sidoarjo. Based on the observation result of researcher in SMPN 2 Wonoayu Sidoarjo, it is found out that the result of the students learning in the back roll using bent leg is still under average or low. The teachers just always use flat mattress during teaching and learning process learning of back roll using bent leg gymnastic.

In this research, the researcher would like to try implementing the use of inclined plane media during the teaching and learning process of back roll using bent leg. Inclined plane media is a tool that its surface is flat and has a angle, which is not perpendicular angle toward the horizontal surface. The purposes of this study are (1) Would like to find out the effect of implementing inclined plane media toward of the students grade VIII SMPN 2 Wonoayu Sidoarjo learning result in doing back roll with bent leg. (2) Would like to find out how big the effect of implementing inclined plane media toward of the students grade VIII SMPN 2 Wonoayu Sidoarjo learning result in doing back roll with bent leg. The data collection technique in this research used cluster random sampling which is taken from 1 class with number of samples are 32 students from the population numbers as 276 students which divided onto 8 classes.

Based on the result of the research, the research found out that the implementation of inclined plane media can enhance the result study of back roll using bent leg as 33,38 %. For the result of the study, there is an improvement from pre-test result and post test result with result of t-sample pairs with t-total is higher than t-table which is $(-19,32 > 1,6905)$. In conclusion there is significant effect through implementing inclined plane media to improve learning result of back roll using bent leg for students grade VIII SMPN 2 Wonoayu Sidoarjo.

Keywords : Media, Back Roll With Bent Leg, Learning Result

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk meningkatkan potensi fisik, keterampilan gerak, membudayakan sikap sportif, disiplin, kerjasama, keterampilan sosial, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Permendiknas, 2006: 5).

Senam merupakan elemen penting dalam kurikulum pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Selain karena kedudukannya sebagai salah satu materi yang diajarkan dalam pendidikan jasmani di sekolah, ada beberapa pertimbangan lain yang menjadikan materi ini perlu mendapat perhatian lebih. Sumanto dan Sukiyo (1992: 9) menyatakan bahwa pembelajaran senam di sekolah bertujuan memperkaya pengalaman gerak sebanyak-banyaknya serta meningkatkan kesegaran jasmani para peserta didik.

Salah satu komponen yang diajarkan dalam senam lantai adalah gerakan *roll* belakang atau juga sering disebut guling belakang. *Roll* belakang adalah gerakan senam yang dilakukan dengan posisi badan berguling ke arah belakang badan melalui bagian belakang badan, mulai dari panggul bagian belakang, pinggang, punggung, dan tengkuk. *Roll* belakang sendiri ada dua macam yaitu *roll* belakang kaki tekuk dan *roll* belakang kaki lurus.

Salah satu pembelajaran senam yang diajarkan di SMP Negeri 2 Wonoayu Kabupaten Sidoarjo adalah gerakan *roll* belakang kaki tekuk. Berdasarkan hasil pengamatan peneliti di SMP Negeri 2 Wonoayu Kabupaten Sidoarjo, guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan menemukan bahwa hasil belajar siswa SMP Negeri 2 Wonoayu Kabupaten Sidoarjo pada materi

roll belakang kaki tekuk masih rendah. Hal ini ditunjukkan dengan kemampuan siswa dalam melakukan *roll* belakang kaki tekuk masih jauh dari hasil yang diharapkan.

Dalam pembelajaran materi senam *roll* belakang kaki tekuk, guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan SMP Negeri 2 Wonoayu Kabupaten Sidoarjo selama proses pembelajaran hanya monoton menggunakan matras datar, pembelajaran seperti ini menyebabkan siswa kurang bersemangat atau bahkan tidak tertarik dan menurunkan minat siswa terhadap pembelajaran *roll* belakang kaki tekuk.

Dalam penelitian ini, peneliti ingin mencoba menerapkan penggunaan media alat bantu bidang miring selama proses pembelajaran *roll* belakang kaki tekuk. Media bidang miring adalah suatu alat yang permukaannya datar dan memiliki suatu sudut, yang bukan sudut tegak lurus terhadap permukaan horizontal. Aka (2009: 84) menyatakan bahwa pemanfaatan bidang miring pada dasar lantai mempunyai tujuan membantu dorongan ke belakang, sehingga ketika siswa berguling tidak membutuhkan tenaga yang besar dikarenakan terbantu dari bidang miring.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, peneliti mempunyai keinginan untuk meneliti dengan judul "Pengaruh Penggunaan Media Alat Bantu Bidang Miring Terhadap Hasil Belajar *Roll* Belakang Kaki Tekuk (Studi Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Wonoayu Kabupaten Sidoarjo)".

Hasil Belajar

Hasil belajar adalah kemampuan-kemampuan yang dimiliki siswa sebagai akibat perbuatan belajar dan dapat diamati melalui penampilan siswa (Suprihatiningrum, 2013: 37). Sesuai dengan taksonomi tujuan pembelajaran, hasil belajar dibedakan dalam tiga aspek, yaitu hasil belajar aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik.

Roll Belakang Kaki Tekuk

Sumanto dan Sukiyo (1992: 101) menyatakan bahwa *roll* belakang adalah gerakan mengguling ke belakang yang pengulingannya dimulai dari tengkuk atau kuduk, ke pinggang, ke punggung, ke panggul bagian belakang, dan yang terakhir kaki. Selama bagian pertama guling belakang kedua tangan disimpan di atas bahu, dengan kedua telapak tangan menghadap ke atas, dan ibu jari dekat ke telinga.

Hasil Belajar Roll Belakang Kaki Tekuk

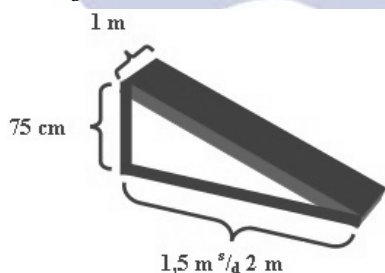
Hasil belajar *roll* belakang kaki tekuk adalah kemampuan-kemampuan yang dimiliki siswa sebagai akibat perbuatan belajar dan dapat diamati melalui penampilan siswa setelah mengikuti proses belajar mengajar pada materi pembelajaran *roll* belakang kaki tekuk dan ditunjukkan dengan hasil tes *roll* belakang kaki tekuk.

Definisi Media

Kata media berasal dari bahasa Latin yaitu *medius* yang artinya perantara atau pengantar. Pengertian media dalam proses belajar mengajar cenderung diartikan sebagai alat-alat grafis, fotografis, atau elektronis untuk menangkap, memproses, dan menyusun kembali informasi atau verbal.

Media Bidang Miring

Media bidang miring adalah suatu alat yang permukaannya datar dan memiliki suatu sudut, yang bukan sudut tegak lurus terhadap permukaan horizontal. Aka (2009: 72) menyatakan bidang miring dalam pembelajaran *roll* belakang yaitu, tinggi bidang 75 cm, panjang 1,5 meter $\frac{1}{2}$ 2 meter dan lebar 1 meter.



Gambar 1. Media Bidang Miring

Hubungan Media Bidang Miring Terhadap Hasil Belajar Roll Belakang Kaki Tekuk

Dalam penelitian ini media bidang miring digunakan sebagai alat bantu siswa dalam melakukan pembelajaran *roll* belakang kaki tekuk. Matras yang diposisikan dengan cara miring diharapkan membuat pembelajaran *roll* belakang kaki tekuk siswa lebih mudah. Tujuan akhirnya adalah siswa dapat melakukan *roll* belakang kaki tekuk tanpa bantuan bidang miring lagi. Bidang miring digunakan oleh siswa hanya untuk sebagai alat bantu selama proses pembelajaran gerakan *roll* belakang kaki tekuk pada senam lantai.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen semu dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini menggunakan desain *One Group Pretest-Posttest Design*.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Wonoayu Kabupaten Sidoarjo sebanyak 276 siswa yang terbagi menjadi 8 kelas. Dalam penelitian ini pengambilan sampel secara *Cluster Random Sampling* dan diambil 1 kelas untuk dijadikan sampel dengan cara undian.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini, yaitu dengan cara melakukan *pretest* yang bertujuan untuk mengetahui kemampuan awal siswa terhadap pembelajaran *roll* belakang kaki tekuk dan melakukan *posttest* untuk mengukur kemampuan dan membandingkan peningkatan hasil belajar *roll* belakang kaki tekuk siswa setelah diberikan *treatment* atau perlakuan. Penelitian dilakukan selama 3 minggu.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil hitung menggunakan program IBM *Statistical Package for The Social Sciences* (SPSS) *Statistics* 20, maka dapat dideskripsikan data dari hasil penelitian sebagai berikut:

Tabel 1 Deskripsi Hasil *pretest* dan *posttest*

Deskripsi	Pre-test	Post-test	Beda
Jumlah Sampel	32	32	0
Jumlah	2035,20	2705,20	670
Rata-rata	63,60	84,53	20,93
Standar Deviasi	8,69	7,04	1,65
Varian	75,68	49,57	26,11
Nilai Maksimum	80,00	96,70	16,70
Nilai Minimum	51,70	70,00	18,30
Peningkatan	33,38 %		

Dari Tabel 1 di atas dapat diketahui bahwa :

- Hasil belajar *roll* belakang kaki tekuk siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Wonoayu Kabupaten Sidoarjo sebelum pemberian *treatment* menggunakan media alat bantu bidang miring (*pre-test*) menghasilkan jumlah rata-rata sebesar 63,60, standar deviasi sebesar 8,69, dengan varian 75,68 serta nilai tertinggi 80,00 dan nilai terendah 51,70.
- Hasil belajar *roll* belakang kaki tekuk siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Wonoayu Kabupaten Sidoarjo sesudah pemberian *treatment* menggunakan media

alat bantu bidang miring (*post-test*) menghasilkan rata-rata sebesar 84,53, standar deviasi sebesar 7,04, dengan varian 49,57 serta nilai tertinggi 96,70 dan nilai terendah 70,00.

- Perubahan hasil dari *pre-test* ke *post-test* adalah rata-rata sebesar 20,93 dan standar deviasi sebesar 1,65 dengan perubahan varian sebesar 26,11, serta nilai tertinggi dan terendah masing-masing 18,30 dan 16,70.
- Dari hasil tersebut dapat dikatakan bahwa pemberian *treatment* menggunakan media alat bantu bidang miring pada pembelajaran *roll* belakang kaki tekuk dapat meningkatkan hasil belajar siswa sebesar 33,38 %.

Berdasarkan perhitungan SPSS dengan menggunakan *one-sample kolmogorov-smirnov test* untuk menguji kenormalan sebaran data didapatkan hasil pada Tabel 2 berikut ini:

Tabel 2 Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov

Asymp Sig (2-tailed)		Keterangan
Pre-test	.114	Data berdistribusi normal
Post-test	.497	Data berdistribusi normal

Dari hasil analisis Tabel 2 di atas dapat diketahui bahwa pada hasil *pre-test*, uji *Kolmogorov-Smirnov*, *p-value* sebesar .114 (0,114), sedangkan pada hasil *post-test*, uji *Kolmogorov-Smirnov*, *p-value* sebesar .497 (0,497). Data *pre-test* dan *post-test* memiliki *p-value* lebih besar dari 0,05. Artinya, data dinyatakan berdistribusi normal.

Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan program IBM *Statistical Package for The Social Sciences* (SPSS) *Statistics 20* dapat dideskripsikan hasil uji beda rata-rata berpasangan sebagai berikut:

Tabel 3 Hasil Uji Beda

Variabel	Mean	MD	t-hit	t-tab	Peningkatan
Pre-test	63,60	-	-19,32	1,6905	33,38 %
Post-test	84,53	21,23			

Dari Tabel 3 di atas dapat memberikan penjelasan bahwa hasil perhitungan uji beda rata-rata menunjukkan hasil *t*-hitung > *t*-tabel (-19,32 > 1,6905), maka hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh penggunaan media alat bantu bidang miring terhadap hasil belajar *roll* belakang kaki tekuk siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Wonoayu Kabupaten Sidoarjo, diketahui bahwa alat bantu bidang miring dapat meningkatkan hasil belajar *roll* belakang kaki tekuk siswa sebesar 33,38 %

dilihat dari hasil belajar siswa pada saat *pre-test* rata-rata 63,60 dan setelah diberikan *treatment* menggunakan alat bantu bidang miring, pada saat *post-test* hasil belajar siswa rata-rata menjadi 84,53. Untuk hasil belajar ada peningkatan dari hasil *pre-test* dan *post-test* dengan hasil uji-t sampel berpasangan dengan *t*-hitung lebih besar dari *t*-tabel (-19,32 > 1,6905). Sehingga dengan kata lain dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan melalui penggunaan media alat bantu bidang miring untuk meningkatkan hasil belajar *roll* belakang kaki tekuk siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Wonoayu Kabupaten Sidoarjo.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian secara umum pengaruh penggunaan media alat bantu bidang miring terhadap hasil belajar *roll* belakang kaki tekuk siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Wonoayu Kabupaten Sidoarjo, dapat disimpulkan sebagai berikut :

- Ada pengaruh yang signifikan dengan penggunaan media alat bantu bidang miring terhadap hasil belajar *roll* belakang kaki tekuk siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Wonoayu Kabupaten Sidoarjo, terbukti dari hasil perhitungan uji *t* terdapat nilai *t* hitung lebih besar dari *t* tabel (-19,32 > 1,6905) dengan taraf signifikansi 0,05.
- Besarnya pengaruh penggunaan media alat bantu bidang miring terhadap hasil belajar *roll* belakang kaki tekuk siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Wonoayu Kabupaten Sidoarjo adalah sebesar 33,38 %.

Saran

Dari hasil dan pembahasan pada penelitian ini, maka peneliti memberikan saran agar hasil penelitian ini dapat benar-benar bermanfaat, yaitu sebagai berikut:

- Sesuai dengan hasil penelitian, maka dalam proses pembelajaran *roll* belakang kaki tekuk sebaiknya penggunaan media alat bantu bidang miring dapat dijadikan sebagai acuan bagi guru penjasorkes dalam usaha meningkatkan hasil belajar siswa khususnya *roll* belakang kaki tekuk.
- Dalam pembelajaran ini, guru penjasorkes hendaknya mengkondisikan siswa agar menciptakan suasana belajar yang kondusif, efektif, dan guru senantiasa melakukan pendampingan selama proses pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

Aka, Biasworo Adisuyanto. (2009). *Cerdas dan Bugar dengan Senam Lantai*. Jakarta: Grasindo.

Arsyad, Azhar. (2013). *Media Pembelajaran*. Jakarta: Rajawali Pers Citra Niaga Buku Perguruan Tinggi.

http://domsav9h.blogspot.com/2013/09/tugas-olahraga_1.html diunduh pada tanggal 1 Pebruari 2014.

Implementasi Kurikulum 2013. (2013). *Modul Pelatihan Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Implementasi Kurikulum 2013 Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta: Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan.

Irianto, Agus. (2010). *Statistik, Konsep Dasar, Aplikasi, dan Pengembangannya*. Jakarta: Kencana Prenada Media Grup.

Permendiknas. (2006). *Peraturan Menteri Depdiknas Nomor 22 Tahun 2006 tentang Standar Isi untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah*. Jakarta: Depdiknas.

Sudjana, N. (2011). *Media Pengajaran*. Bandung : CV Sinar Baru Bandung.

Sumanto dan Sukiyo. (1992). *Senam*. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan.

Suprihatiningrum, Jamil. (2013). *Strategi Pembelajaran Teori dan Aplikasi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.

